



Vitalstoff-Check

Trotz des überreichen Nahrungsangebotes kann es bei Aufnahmestörungen und besonderen Ernährungsgewohnheiten zu Mangelzuständen von Mineralstoffen und Vitaminen kommen.

Gerade im Alter ist eine ausreichende Vitaminzufuhr wichtig. Nach neueren Forschungsergebnissen ist eine der wesentlichen Ursachen für den Vitaminmangel im Alter eine Magenschleimhautentzündung. Daraus resultiert oft eine verringerte Magensaftproduktion.

Viele Senioren leiden unter Vitaminmangel!

Unser Körper kann dann wasserlösliche Vitamine, z. B. die B-Vitamine, insbesondere B 12, nicht mehr ausreichend aufnehmen. Auch nach Infektionen, die die Aufnahme aus dem Magen-Darm-Kanal beeinträchtigen oder nach Magenoperationen, kann es zu einem Vitaminmangel kommen. Als Folge können Demenz oder Arteriosklerose auftreten. Auch Blutarmut, Thrombosen und Sensibilitätsstörungen sind mögliche Folgen. Meist sind die ersten Krankheitssymptome erst nach jahrelanger Mangelernährung zu beobachten. Forscher gehen davon aus, dass 60 % aller Deutschen über 65 Jahre z. B. einen Mangel an Vitamin B 12 aufweisen. Ob dies für Sie zutrifft, können Sie durch eine Blutuntersuchung feststellen lassen. Ist der Mangel erkannt, kann dieser durch entsprechende Vitamingaben (Nahrungsergänzung) beseitigt werden.

Die einzelnen Bestimmungen von Vitaminen/Spurenelementen erhalten Sie für:

| | |
|--------------------|---------|
| ■ Vitamin A | 20,98 € |
| ■ Vitamin B 1 | 33,22 € |
| ■ Vitamin B 2 | 33,22 € |
| ■ Vitamin B 6 | 33,22 € |
| ■ Vitamin B 12 * | 14,57 € |
| ■ Folsäure * | 14,57 € |
| ■ Vitamin C | 20,98 € |
| ■ 25(OH) Vitamin D | 27,98 € |
| ■ Vitamin E | 20,98 € |
| ■ Magnesium | 2,33 € |
| ■ Kupfer (Serum) | 2,33 € |
| ■ Selen | 23,90 € |
| ■ Zink | 5,25 € |

* Bei der Bestimmung von Vitamin B12 und/oder Folsäure wird nur einmal der Betrag von 14,57 € berechnet, unabhängig davon, ob nur ein Vitamin oder beide bestimmt werden.

Hinzu kommen die ärztlichen Gebühren für Beratung/Befundinterpretation und Blutentnahme.



— Welche Wirkung bzw. Bedeutung haben die einzelnen Vitamine und Spurenelemente und welche Mangelerscheinungen können sie verursachen?

| | Wirkung/Bedeutung | Mangel |
|--------------------|--|---|
| Folsäure | Wichtig für die Bildung von Körpergewebe und Blut. Mindert das Arteriosklerose-Risiko. | Anämie (Blutarmut mit Gerinnungsstörung) |
| Kupfer | Wichtig für die Zellatmung und den Aufbau von Blut. Kupfer aktiviert ein lebenswichtiges Enzym, das die Lebensdauer von Körperzellen bestimmt. | Verschlechterung der Eisenaufnahme, Verringerung der Blutbildung, Pigmentbildungsstörung, Haarausfall |
| Magnesium | Lebensnotwendiges Elektrolyt, das unter anderem für die normale Muskelfunktion notwendig ist. | Erhöhte Erregbarkeit der Muskeln mit Zuckungen, Zittern und Krämpfen und Herzjagen sind die auffälligsten Symptome eines Magnesiummangels. |
| Selen | Stimulierung des Immunsystems, Schutzwirkung gegen Tumore (Antioxidans) zusammen mit Vitamin E, Virusabwehr | gehäufte Infekte |
| Vitamin A | Schutzwirkung gegen Tumore (Lunge, Blase), Aufbau und Resistenz von Haut und Schleimhaut, Wachstum und normale Entwicklung | abnorme Hauttrockenheit, Sekretionseinschränkungen der Schweiß-, Tränen-, Talg- und Magendrüsen, Gewichtsabnahme, erhöhte Infektionsanfälligkeit, verminderte Fähigkeit zum Dämmerungssehen, Nachtblindheit, gesteigerte Blendempfindlichkeit |
| Vitamin B 1 | Nervenstoffwechsel | Appetitlosigkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Depression, Missempfindungen, Lähmung |



| | Wirkung/Bedeutung | Mangel |
|-------------------------------|---|--|
| Vitamin B 2 | Wachstum, Enzyme | Entzündung von Schleim- und Bindehaut |
| Vitamin B 6 | Enzyme | Müdigkeit, Depression, Nervensystem |
| Vitamin B 12 | Blutbildung, Co-Enzym (Enzymhilfsstoff) | perniziöse Anämie (Blutarmut) |
| Vitamin C | Verminderung der Nitrosaminbildung, Entgiftung, Eisenstoffwechsel, Kollagen-, Aminosäuresynthese | erhöhte Gefäßdurchlässigkeit mit Blutungen (Skorbut; selten) |
| 25(OH) Vitamin D | Schützt vor Krebs, spielt eine wesentliche Rolle zur Vorbeugung gegen Alterungsvorgänge | Führt zu Rachitis bei Kindern, Osteomalzie – auch Rachitis der Erwachsenen genannt – und Osteoporose |
| Vitamin E (Tocopherol) | Schutzwirkung gegen Tumore (Darm, Brust) zusammen mit Selen (Antioxidans, entzündungshemmend) | Muskelschwäche, neurodegenerative Veränderungen |
| Zink | Entscheidend für den Aufbau von Körpereweiß. Stärkt Immunsystem und baut Hormone auf, regelt innere Power und Potenz. Wunderwaffe gegen Hautkrankheiten (Ekzeme, Neurodermitis). Wichtig für die Neubildung von Haar, Finger- und Fußnägeln. | Abwehrschwäche, Hodenatrophie, Hautveränderungen, Wachstumsverminderung, Schwächezustände |